

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING UNDER RING* BOLABASKET PADA SISWA KELAS  
VIII DI SMP N 1 SEDAYU KABUPATEN BANTUL  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi  
Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :**

**Damar Budi M**

**NIM.12601244094**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMUKEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under ring* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul Tahun 2016” yang disusun oleh Damar Budi. M, NIM 12601244094 ini telah disetujui oleh pembimbing dan layak untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 Juni 2016

Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
NIP. 197209042001122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Damar Budi M

NIM : 12601244094

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan ini, bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under ring* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul Tahun 2016" adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2016

Yang menyatakan,



Damar Budi M  
NIM. 12601244094

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under ring* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul Tahun 2016” yang disusun oleh Damar Budi M, NIM 12601244094 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		15-7-2016
2. Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		18-7-2016
3. Amat Komari, M.Si	Penguji I		27-6-2016
4. Ngatman, M.Pd	Penguji II		14-7-2016

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 1988121 1 001 8

## **MOTTO**

1. Jadilah diri sendiri karena tidak ada yang bisa melakukannya lebih baik dari diri kita sendiri. (Franklin D. Roosevelt)
2. Apabila di dalam diri seseorang masih ada rasa malu dan takut untuk berbuat suatu kebaikan, maka jaminan bagi orang tersebut adalah tidak akan bertemunya ia dengan kemajuan selangkah pun. (Bung Karno)
3. Jika kita melayani, maka hidup akan lebih berarti. (John Gardner)
4. Kesuksesan seseorang bukan dinilai seberapa tinggi ia memanjat, tetapi dengan seberapa tinggi ia dapat melambung kembali saat terjatuh ke bawah. (George S. Patton)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua Bapak H. Eka Budi S & Ibu Jumariah yang telah susah payah, bekerja keras siang dan malam untuk membiayai saya sampai lulus. Semoga tetap sehat, dan dipanjangkan umurnya hingga nanti saya menjadi anak yang sukses.

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING UNDER RING BOLABASKET PADA SISWA KELAS VIII DI  
SMP N 1 SEDAYU KABUPATEN BANTUL TAHUN 2016**

Oleh:  
Damar Budi M  
NIM : 12601244094

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi masih rendahnya kemampuan siswa kelas VIII dalam melakukan *shooting under ring* bolabasket, metode pembelajaran penjas yang diberikan masih bersifat latihan, kurangnya variasi dalam melakukan pembelajaran dan kesempatan siswa saat melakukan kegiatan pembelajaran bolabasket masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan permainan target dapat meningkatkan kemampuan *shooting undering* bolabasket siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu Kabupaten Bantul.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII G SMP N 1 Sedayu sebanyak 32 Siswa dengan jumlah siswa putra 12 dan putri 20 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan memasukkan bola basket dari bawah ring yang diambil dari *Johnson Basketball*. Teknik analisis data menggunakan uji-t (*paired sampte test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan latihan bermain target terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul. Dari data uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 6,722 > t_{(0,05) (31)} = 2,039$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu. Nilai rata-rata *posttest* sebesar  $4,341 > 2,81$  nilai rata-rata *pretest*.

Kata kunci: *permainan target, kemampuan shooting under ring, siswa kelas VIII*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under ring* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul Tahun 2016” dengan lancar.

Penulis menyadari tanpa sumbangan tenaga dan pemikiran dari berbagai pihak, Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., Rektor yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk kuliah di FIK UNY.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Kaprodi PJKR dan Pembimbing Akademik yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd., dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pengarahan selama penulisan skripsi.
5. Kepala BAPEDDA Bantul yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul.
6. Bapak Agus Supriyanta, M.Pd., kepala sekolah SMP N 1 Sedayu kabupaten bantul yang telah memberikan ijin penelitian



7. Bapak Suwardi, S.Pd., guru penjas kelas VIII di SMP N 1 Sedayu yang telah membantu kelancaran dan memberi kepercayaan dalam mengambil penelitian pada pembelajaran penjas di SMP N 1 Sedayu.
8. Bapak Ibu guru SMP N 1 Sedayu yang masih dengan keramahannya sehingga suasana penelitian terasa nyaman dan aman.
9. Siswa siswi kelas VIII G di SMP N 1 yang sudah bersedia dan berpartisipasi sepenuhnya untuk membantu pengambilan data.
10. Kedua orangtua, kakak dan keponakan yang selalu menjadi motivasi untuk menjadi lebih baik dan lebih mensyukuri nikmat lagi serta Nur Endah Rahma Dewi yang memberikan semangat tiada henti.
11. Teman-teman PJKR D angkatan 2012 yang telah memberikan dorongan serta sumbangan tenaga dan pemikiran selama penyusunan tugas akhir ini.

Akhirnya penulis berharap, semoga tulisan yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada khususnya dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna.

Yogyakarta, 21 Juni 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kemampuan.....	9
2. Permainan Bolabasket.....	10
3. Hakikat <i>Shooting</i> Bolabasket .....	12
a. <i>Shooting</i> dengan Satu Tangan ( <i>One Hand Set Shoot</i> ).....	13

b. Lemparan Bebas ( <i>Free Throw</i> ) .....	14
c. <i>Shooting</i> Sambil Melompat ( <i>Jump Shoot</i> ).....	14
d. Tembakan Tiga Angka ( <i>Three Point Shoot</i> ) .....	15
e. Tembakan Mengait ( <i>Hook Shoot</i> ) .....	15
f. <i>Lay up shoot</i> .....	15
4. <i>Shooting under ring</i> basket .....	16
5. Komponen Pendukung Keberhasilan <i>Shooting</i> .....	17
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i> .....	20
7. Analisis Permainan Bolabasket Kelas VIII.....	24
a. Perangkat Pembelajaran SMP N 1 Sedayu.....	25
8. Teknik Penilaian Penjas .....	27
9. Permainan Target .....	29
10. Teori Belajar Konstruktivistik .....	31
11. Tahap-tahap Belajar Gerak .....	33
12. Perspektif <i>Transfer Of Skill</i> dalam <i>TgFU</i> .....	34
13. Karakteristik Siswa Menengah Pertama .....	35
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berfikir .....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
a. Populasi.....	42
b. Sampel.....	42
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
1. Variabel Bebas .....	43
2. Variabel Terikat .....	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
a. Instrumen Penelitian.....	45
E. Uji Analisis Data.....	45
1. Pengujian Hipotesis (Uji T).....	45
2. Penghitungan Presentase Peningkatan .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
1. Deskripsi Data .....	47
a. Pengaruh Permainan Target Terhadap <i>Shooting</i> .....	47
2. Pengujian Hipotesis.....	50

B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	54
C. Keterbatasan Penelitian .....	54
D. Saran.....	55
<b>DAFTARPUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Frekuensi Data <i>Pretest</i> Siswa Putri.....	47
Tabel 2. Frekuensi Data <i>Pretst</i> Siswa Putra.....	48
Tabel 3. Frekuensi Data <i>Posttest</i> Siswa Putri .....	49
Tabel 4. Frekuensi Data <i>Posttest</i> Siswa Putra.....	49
Tabel 5. Hasil Uji-t.....	51
Tabel 6. Hasil Data Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Dribbling</i> Bolabasket .....	11
Gambar 2. <i>Passing</i> Bolabasket .....	12
Gambar 3. <i>Shooting</i> Bolabasket .....	12
Gambar 4. Histogram <i>Pretest</i> Siswa Putri .....	48
Gambar 5. Histogram <i>Pretest</i> Siswa Putra.....	48
Gambar 6. Histogram <i>Posttest</i> Siswa Putra.....	50
Gambar 7. Histogram <i>Posttest</i> Siswa Putra .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian FIK UNY .....	59
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Pemerintah DIY .....	60
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian BAPPEDA .....	61
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian .....	62
Lampiran 5. RPP <i>Pre test</i> tes <i>Under ring</i> .....	63
Lampiran 6. RPP <i>treatment</i> .....	66
Lampiran 7. RPP <i>Posttest</i> tes <i>Under ring</i> .....	78
Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII G .....	81
Lampiran 9. Data Penelitian.....	82
Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> .....	83
Lampiran 11. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> .....	86
Lampiran 12. Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	87
Lampiran 13. Surat <i>Expert Judgement</i> .....	89
Lampiran 14. Kartu Bimbingan .....	90
Lampiran 15. Uji Homogenitas.....	91
Lampiran 16. Uji Normalitas .....	92
Lampiran 17. Uji-t.....	93
Lampiran 18. Dokumentasi Hasil Penelitian .....	94

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan upaya untuk menyiapkan peserta didik untuk menghadapi tuntutan dan tantangan zaman, proses diperlukan untuk menghadapi tantangan dan tuntutan zaman tersebut, proses yang melibatkan banyak unsur untuk mencapai keberhasilannya. Dalam proses pendidikan, individu sebagai peserta didik diberi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu tumbuh dan berkembang dengan baik, menjadi dewasa, berguna bagi dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan kehidupan, dan berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan, karena pendidikan jasmani memiliki peran yang cukup besar dalam memberi lingkungan juga sebagai wadah yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan belajar gerak dan mengajar gerak. Tentunya pendidikan di sekolah mempunyai berbagai komponen pada praktiknya misal : guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan sekolah. Diantara komponen-komponen tersebut yang paling penting dalam menanamkan ilmu adalah komponen kurikulum.

Pendidikan jasmani di SMP N 1 Sedayu adalah salah satu mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum KTSP di sekolah. Pendidikan



Jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, dan kecerdasan emosi dan sosial. Dalam kurikulum tersebut mencakup beberapa materi, rencana atau bahan ajar yang akan diberikan oleh guru dalam proses pembelajarannya. Adapun beberapa materi yang termasuk dalam ruang lingkup Penjasorkes tersebut ada 7 yaitu: Permainan dan olahraga, Aktivitas pengembangan, Aktivitas senam, Aktivitas ritmik, Aktivitas air, Pendidikan luar kelas dan Kesehatan.

Dalam silabus pendidikan jasmani SMP N 1 Sedayu semester 2 terdapat materi permainan bola besar yaitu permainan bola basket, dimana Kompetensi Dasar dalam silabus tersebut berisi tentang sebagai berikut “6.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.” Serta untuk Indikator ketercapaian pembelajarannya dibagi dalam 3 aspek yaitu : 1. Aspek Psikomotor “Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* (dada, pantul dan dari atas kepala, menggiring, *shooting*, dan *lay-up shoot*) dengan koordinasi yang baik dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.” 2. Aspek Kognitif “Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* (dada, pantul dan dari atas kepala, menggiring, *shooting*, dan *lay-up shoot*)

dengan koordinasi yang baik. 3. Aspek Afektif “ Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Permainan bola besar adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola berdiameter lebih dari 25 cm. Salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan peraturan.

Berdasarkan indikator ketercapaian untuk teknik dasar permainan bolabasket di SMP N 1 Sedayu yang belum terlihat baik adalah saat siswa melakukan teknik *shooting under ring*. Dari hasil observasi di SMP N 1 Sedayu dengan Bapak Suwardi, S.Pd selaku guru pendidikan jasmani di SMP N 1 Sedayu diperoleh hasil bahwa praktek kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di SMP N 1 Sedayu hanya mendapatkan porsi dua jam pelajaran setiap minggunya sehingga pembelajaran bolabasket masih sangat terbata. Ditambah guru sendiri dalam menyampaikan pembelajaran lebih dominan menggunakan metode komando. Sehingga siswa jarang mendapatkan koreksi dari guru saat melakukan pembelajaran. Contohnya siswa pada saat pembelajaran disuruh melakukan pemanasan mengelilingi lapangan basket, *dribbling* sampai ujung garis lapangan, *passing* ke teman

secara berpasangan, dan *shooting*, bahkan tidak sedikit siswa sering mengobrol sendiri saat guru menjelaskan.

Selain metode komando guru juga memberikan pembelajaran yang bersifat latihan, yang sifatnya melakukan gerakan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan siswa menjadi bosan. Sedangkan untuk siswa kelas VIII yang masih membutuhkan penyesuaian agar dapat bermain bolabasket dengan baik harus mendapatkan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membebani siswa itu sendiri. Dilihat dari sarana dan prasarana yang berada di SMP N 1 Sedayu sebenarnya sudah sangat memadai dan seharusnya siswa dapat termotivasi oleh adanya sarana dan prasarana yang memadai tersebut, akan tetapi pada prakteknya dengan lapangan yang sudah memadai pengelolaan jadwal yang kurang baik masih saja terjadi. Contohnya siswa kelas VIII dalam menggunakan lapangan basket harus berbagi dengan kelas VII/IX sehingga kesempatan siswa sangat minim dalam menggunakan dan memanfaatkan lapangan untuk bermain basket.

Melihat permasalahan yang terjadi pada kelas VIII di SMP N 1 Sedayu, maka diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Pendekatan yang mengarah bagaimana siswa terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Pendekatan pembelajaran tersebut adalah dengan permainan target.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dengan pembelajaran pendekatan taktis, dalam hal ini TGfU. TGfU

memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003:7-8) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan perlakuan menuju sasaran semakin baik.

Peneliti menggunakan pendekatan bermain target diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target kepermainan invasi. Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana transfer yang dimaksud merupakan kesanggupan seseorang untuk menggunakan kecakapan, keterampilan, pengetahuan dan lainnya, yang diperoleh dari pengalaman dan latihan ke dalam situasi yang baru. Transfer kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola keteman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti pembelajaran. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target di tembok yang diberi skor.

Maka dalam hal ini penulis ingin memberikan rekomendasi pendekatan bermain target yang harapannya bisa lebih efektif dan efisien

untuk mencapai itujuan yang diharapkan. Pendekatan yang dimaksudkan adalah pendekatan dengan permainan target. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting under ring* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya kemampuan *shooting under ring* bolabasket siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu.
2. Metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjas kurang variasi sehingga siswa kelas VIII mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran bolabasket.
3. Kesempatan siswa saat melakukan kegiatan pembelajaran bolabasket masih minim karena pengaturan jadwal yang kurang baik.
4. Belum diketahui pengaruh metode bermain target terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini kiranya perludi batasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah “Belum di ketahuinya pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu.”

#### **D. Rumusan Masalah**

Melihat permasalahan kelas VIII di SMP N 1 Sedayu sesuai dengan latar belakang masalah tersebut di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah pengaruh pendekatan permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting under ring* siswa kelas VIII pada pembelajaran bolabasket di SMP N 1 Sedayu?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : untuk meningkatkan kemampuan *shooting under ring* menggunakan pendekatan permainan target pada siswa kelas VIII yang mengikuti pembelajaran bolabasket di SMP N 1 Sedayu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

##### **1. Manfaat teoritis :**

- 1). Memberi informasi mengenai pendekatan melalui permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting under ring* siswa di SMP N 1 Sedayu. Sehingga bisa dipakai sebagai acuan pembelajaran penjas agar tidak monoton.
- 2). Dapat dijadikan bahan evaluasi bagi guru dalam proses belajar mengajar maupun ekstrakurikuler.
- 3). Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut.

2. Manfaat praktis :

- 1). Bagi guru pendidikan jasmani memberi gambaran peningkatan kemampuan *shooting under ring* bolabasket siswa di SMP N 1 Sedayu melalui permainan target.
- 2). Bagi siswa di SMP N 1 Sedayu dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bolabasket.
- 3). Untuk sekolah penelitian ini bisa digunakan sebagai masukan untuk program selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan**

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan, apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil menjalaninya.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kemampuan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan, (Depdiknas, 2005:707). Sedangkan menurut (Depdikbud, 1997:546) Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan, kita berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu kekayaan yang dimiliki.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kekuatan, atau kecakapan seseorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan yang dilakukan secara kontinu.



## **2. Permainan Bolabasket**

Permainan bola basket di Indonesia merupakan permainan yang banyak digemari dan menduduki urutan ketiga setelah permainan bola voli, tetapi dalam perkembangannya terutama dikota-kota besar, permainan bola basket bisa menduduki urutan ke dua, setelah permainan sepakbola. Hal ini karena minat kalangan pelajar dan generasi muda, cenderung lebih menyenangi permainan bolabasket. Bahkan didalam kurikulum sekolah, permainan bola basket diajarkan di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, bahkan di perguruan tinggi permainan bola basket masih dimainkan dan dipertandingkan. (Akros 1999: 3)

Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu dan dikelompokkan sebagai permainan bola besar. Dalam PERBASI (1999:11) bahwa bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/score. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/di dribbling ke segala arah, sesuai dengan peraturan/ketentuan.

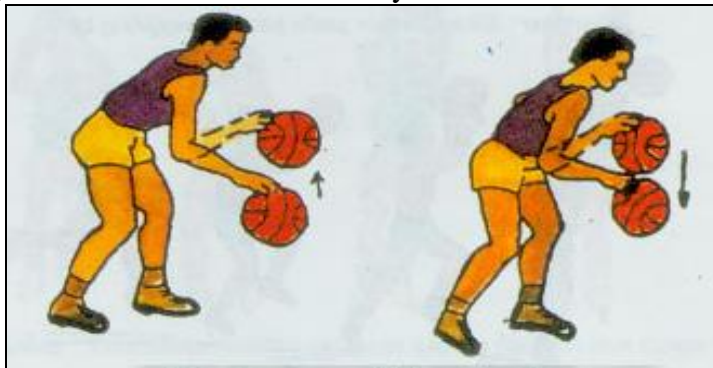
Permainan bolabasket dilakukan dalam 4 babak, yang masing-masing babak lamanya 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak pertama dan kedua adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka diberikan babak tambahan 5 menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka yang didapatkan oleh kedua regu.

Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga beregu yang bertujuan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif. Setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan bolabasket.

Dalam permainan olahraga basket dikenal beberapa teknik dasar, yaitu:

a. *Dribble* (menggiring bola)

*Dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola kedepan. Selanjutnya Vic Ambler (1990:10) menyatakan *dribble* dalam bolabasket adalah membawa bola dengan cara mementul-mantulkannya.

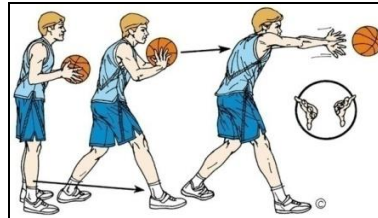


Gambar 1. *Dribbling* bolabasket  
Sumber: (mari-berkawand.blogspot.com)

b. *Passing* (mengoper bola)

*Passing* adalah mengoper bola, dalam permainan bolabasket dikenal berbagai macam jenis passing yaitu dengan dua

tangan dan dengan satu tangan : operan dada (*chest pass*) ,operan pantul (*bounce pass*) ,operan pantul satu tangan (*underhand pass*), operan atas kepala (*overhead pass*). Operan dengan menggunakan satu tangan: operan jarak jauh (*baseball pass*) , operan melambung (*lob pass*), dan lemparan lompat (*The jump hand pass*).

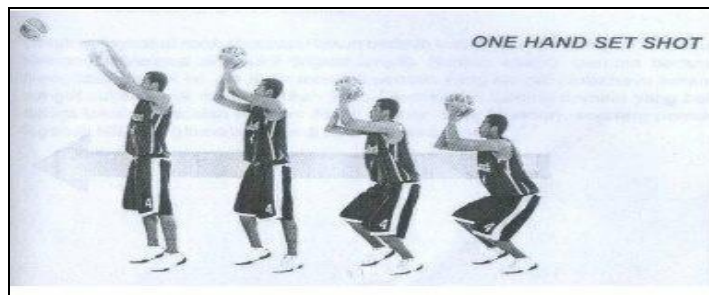


Gambar 2. *Passing* bolabasket

Sumber : (osaghinet.blogspot.in/2013/12/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html?m=1)

c. *Shooting* (menembak)

*Shooting* adalah usaha memasukan bola kedalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih point. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. Cara lain untuk *shooting* adalah dengan *lay-up* yaitu usaha memasukan bola kedalam ring dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih point, *lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang.



Gambar 3. *Shooting* bolabasket

Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

Jadi permainan bolabasket adalah permainan yang biasa dimainkan baik di dalam sekolahan sebagai bagian dari kurikulum sekolah maupun diluar sekolah sebagai olahraga prestasi karena dipertandingkan yang

dimainkan oleh masing-masing dua tim, terdiri dari lima orang dan masing-masing tim saling berlomba menyerang dan memasukan bola ke dalam keranjang untujk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan kemampuan individu dan kelompok yang dimiliki, serta setiap individu harus menguasai teknik dasar permainan bolabasket seperti: *dribble*, *passing* dan *shooting*. Apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat bermain bolabasket dengan baik.

### **3. Hakikat *Shooting* Bolabasket**

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu terknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Ada tujuh teknik dasar dalam *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin(1999:59), secara umum teknik dasar menembak *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Lemparan bebas (*Free Throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5)

Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer* (*layup* yang diperpanjang)

a. *Shooting* dengan satu tangan (*One hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaanya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada *shooting* jarak jauh memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.

b. Lemparan bebas (*Free Throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket.

c. *Shooting* sambil melompat (*Jump Shoot*)

Teknik *shooting* sambil melompat sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki.

Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

d. Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Pada umumnya *three point Shoot* dilakukan dilakukan sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan. Sebelum melakukan tembakan ini biasanya lutut sedikit ditekuk dan siap untuk mendorong kedua kaki keatas dan setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan.

e. Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Keunggulan dari *hook shoot* adalah susah untuk dihalangi baik oleh pihak lawan yang tinggi. *Hook shoot* hanya dilakukan apabila si penembak dekat dengan ring basket yang berjarak antara 3 sampai 4 meter. Tembakan *hook shoot* yang luput sebaiknya dianggap sebagai operan pada diri sendiri. Lawan yang berusaha

menghalangi *hook shoot* tidak akan berada di luar lingkaran, karena ia akan tetap berusaha keras untuk menghalangi lawan.

*f. Lay Up Shoot*

Tembakan *lay up* dilakukan dengan ring basket, setelah menggiring bola. Untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir. Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan. Bola harus dilemparkan dekat papan dengan pergelangan tangan dan jari. Dan seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu baru masuk ke dalam ring. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan ke ring agar bola lebih mudah untuk masuk ke dalam ring.

*g. Runner (lay up yang diperpanjang)*

Tembakan *lay up* yang diperpanjang digunakan jauh dari ring basket. Tembakan *runner* dilakukan seperti *lay up*, kecuali ancang-ancang melompat agak jauh dari ring basket.

Dalam penelitian ini, shooting yang akan diteliti adalah teknik menembak dengan satu tangan (*one hand set shoot*). Karena teknik ini sering digunakan oleh siswa dalam pembelajaran permainan bola basket, namun dalam praktiknya siswa masih ada yang asal-asalan dan belum banyak yang bisa meskipun jarak dengan ring basket sangat dekat.

#### **4. *Shooting Under Ring***

*Shooting under ring* sering digunakan ketika pemain penyerang yang berada di dekat ring menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket (Jon Oliver, 2007:18). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi *Shooting under ring* adalah tembakan dari posisi dibawah ring basket setelah melakukan dribel atau mendapatkan operan (2007:29)

*Shooting under ring* merupakan salah satu teknik dasar dalam bolabasket yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up shoot*, agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik, maka harus menguasai teknik *under ring* dengan baik yang biasanya dilakukan dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting under ring* adalah tembakan yang digunakan oleh pemain penyerang yang berada di dekat atau bawah ring basket.

#### **5. *Komponen Pendukung Keberhasilan Shooting***

Dalam melakukan *shooting* komponen fisik sangat berperan sebagai berhasinya seseorang melakukan *shooting*. Seperti yang dijelaskan Akros Abidin (1999:71) “setiap unsur-unsur gerakan dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerak secara efisien dan benar secara mekanis”.



Selanjutnya Akros Abidin (1999 : 72) menjelaskan 8 komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya prestasi seorang pemain dalam bermain bolabasket. Delapan komponen tersebut yaitu: (1) daya tahan (*endurance*), (2) stamina, (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kekuatan (*strength*), (5) daya ledak (*power*), (6) kelincahan (*agility*), (7) kecepatan (*speed*), dan (8) koordinasi.

Dari komponen-komponen yang disebutkan diatas dapat dianalisis menjadi komponen pendukung keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting*. Secara garis besar komponen fisik pendukung *shooting* yang dimaksud dapat diuraikan menjadi beberapa unsur, diantaranya :

1) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Dalam melakukan *shooting* kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola *backspin*.

2) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut Hartmann bahwa kekuatan adalah kapasitas seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk melawan atau mengatasi tenaga/daya yang datang dari luar dirinya. Untuk anak tingkat SMP kekuatan otot

lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan *shooting* harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

### 3) Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *shooting* koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan.

Sedangkan menurut Hal Wissel (2000: 46), komponen yang mendukung keberhasilan tembakan dan yang perlu diperhatikan secara umum pada saat melaksanakan tembakan adalah :

#### 1) Pandangan (*Sight*)

Pusatkan mata anda pada ring, tunjukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bankshoot*). Gunakan tembakan samping jika anda pada sisi 45 derajat dari papan ring. Sudut 45 derajat

ini terbentuk dari jarak antara kotak dan tanda ditengah lane line. Jarak sudut sisi yang disebut *45-degree funnel* melebar ketika anda bergerak keluar. Untuk tembakan sisi, tunjukkan pada puncak dekat sudut kotak pada papan ring. Pandangan sasaran anda secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata anda jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target mengurangi gangguan, seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras.

## 2) Keseimbangan (*Balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan anda tenaga dan kontrol irama tembakan anda. Basis anda, atau posisi kaki adalah dasar keseimbangan, dan menjaga kepala anda segaris kaki (basis) sebagai kontrol keseimbangan. Rentangkan kaki anda selebar bahu dan arahkan jari ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan). Jari kaki yang di belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak (*toe-to-heel relationship*). Tekuk kaki. Ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan anda. Pemain pemula dan yang sudah kecapaian sering melempar bola dari belakang kepala atau sehingga melakukan kesalahan. Kepala harus segaris pingang dan kaki. Kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju

ke depan membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring.

### 3) Posisi Tangan

Untuk menembak adalah penting dalam menempatkan bola pada tangan tepat dibelakang bola dan juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut block and tuck. Selanjutnya tangan menembak secara langsung di belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah kemudian bola melepas pada jari telunjuk tepat berada di kutub atau tanda lain pada bagian tengah bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang lembut tapi tepat.

### 4) Pensejajaran Siku Dalam

Posisi lengan yang baik saat akan melakukan tembakan adalah berbentuk L atau siku membentuk sudut 90 derajat. Posisi bola di depan dan diatas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu, siku-siku berada didalam dan pada saat menembak siku harus tetap terjaga, bola sejajar dengan ring dan selanjutnya posisi tangan berada di belakang bola dan siku digerakkan ke arah dalam.

## 5) Irama Menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, siku, tangan, kelenturan pergelangan, dan jari tangan. Tembakan boleh dengan halus, bersamaan dengan gerakan mengangkat yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki.

Untuk menunjang seorang pemain agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain bolabasket dan melakukan *shooting* agar berhasil maka ada 8 komponen fisik yang mendukung seorang pemain agar dapat melakukan shooting dengan baik yaitu: 1. daya tahan (*endurance*), 2. Stamina, 3. kelenturan (*flexibility*), 4. kekuatan (*strength*), 5. daya ledak (*power*), 6. kelincahan (*agility*), 7. kecepatan (*speed*), dan 8. koordinasi. Selain itu komponen yang mendukung keberhasilan shooting adalah 1. pandangan (*sight*), 2. keseimbangan (*balance*), 3. posisi tangan 4. pensejajaran siku, dan 5. irama menembak. Jadi dalam melakukan *shooting* supaya dapat berhasil dengan baik, diperlukan komponen fisik untuk dapat melatih keterampilan dalam melakukan *shooting*. Tentunya dari beberapa komponen pendukung *shooting* tersebut harus dikuasai dan dilatih dengan baik, karena dalam permainan bolabasket tujuan utamanya adalah memasukan angka sebanyak mungkin ke *ring* dengan menggunakan *shooting* agar suatu regu bisa memenangkan suatu pertandingan.

## 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Shooting*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu :

### 1) Jarak

Melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan *shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting* tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.maka lakukan dengan jarak sedekat mungkin agar bola masuk.

### 2) Mobilitas

Melakukan *shooting* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar.Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran.Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

### 3) Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak.*Shooting* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket.

Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

#### 4) Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* maka semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

#### 5) Situasi dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

Selain itu permainan basket adalah permainan mental, disamping beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan

shooting seperti : 1. Jarak, 2. Mobilitas, 3. Sikap penembak, 4. Ulangan tembakan dan 5. Situasi dan suasana meningkatkan ketahanan mental adalah kunci untuk meningkatkan prestasi pada semua lini keahlian dasar termasuk menembak. mampu menembak di bawah tekanan membedakan penembak terbaik dari yang terbaik. Menurut Akros Abidin (1999: 72) “hubungan langsung antara percaya diri dalam menembak adalah faktor yang paling konsisten yang kita kenal pada penembak-penembak handal, penembak yang percaya diri mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya”. Sedangkan menurut Hal Wissel (2000: 46) “ketika pemain melakukan set satu tangan menembak sangat penting mereka menjaga mata mereka pada target, dengan kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Tangan non *shooting* harus di bawah bola dan tangan penembak di belakang bola, dengan siku terselip masuk, dan bola harus diposisikan diantara telinga dan bahu.

## **7. Analisis Pembelajaran Permainan Bolabasket Kelas VIII**

Permainan bolabasket di SMP N 1 Sedayu selain sebagai mata pelajaran intrakurikuler juga merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Imam Suyudi (1995:1) dinyatakan bahwa permainan bolabasket yang diajarkan di sekolah hendaknya bukan hanya bertujuan untuk membuat si anak didik dapat bermain bolabasket dengan baik, namun lebih dari itu, hendaknya melalui pembelajaran bolabasket tersebut dapat memberi



pengaruh yang baik terhadap perilaku para siswa untuk masa kini dan di masa mendatang.

**a. Perangkat Pembelajaran SMP N 1 Sedayu**

Program tahunan dan semester di SMP N 1 Sedayu memiliki sejumlah materi pokok diantaranya :

1.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\* (Sepak Bola, Bola Voli , Bola Basket). Alokasi waktu 4 jam.

1.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan tepat dan lancar permainan olahraga beregu menggunakan bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan\*\* (Bulu Tangkis, Tenis Meja). Alokasi waktu 2 jam.

1.3 mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan\*\* (Lari Jarak Pendek, Lari Jarak Sedang, Lompat Jauh gaya Melenting). Alokasi waktu 2 jam.

2.2 mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri. (Kebugaran Jasmani). Alokasi waktu 2 jam.

3.1 mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keberanian, dan keselamatan. (Senam lantai). Alokasi waktu 2 jam.

3.2 mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai, keberanian, kedisiplinan, keluwesan, dan estetika. (Senam lantai).

Alokasi waktu 2 jam.

4.2 mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin,

toleransi, keluwesan, dan estetika. (Senam irama dengan alat). Alokasi waktu 2 jam.

5.1 Menerapkan budaya hidup sehat. (Bahaya sek bebas dan cara menghindarinya). Alokasi waktu 2 jam.

5.2 Identifikasi penyakit kelamin. (Pencegahan penyakit kelamin). Alokasi waktu 2 jam.

Berdasarkan program tahunan di atas pembelajaran menggunakan bola besar di SMP N 1 Sedayu merupakan materi pokok yang paling sering diajarkan dibandingkan materi lainnya karena dengan mempertimbangkan peralatan, sumber daya manusia, lingkungan dan fasilitas yang tersedia. Sehingga dalam praktiknya pembelajaran bola besar mendapatkan porsi 4 kali pertemuan dalam satu semester.

Dalam kurikulum KTSP Semester 2 untuk kelas VIII di SMP N 1 Sedayu permainan bolabasket merupakan salah satu permainan bola besar yang diajarkan di sekolah. Materi permainan bolabasket untuk kelas VIII memiliki standar kompetensi sebagai berikut : mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Sedangkan kompetensi dasarnya yaitu 6.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.” Serta untuk Indikator ketercapaian pembelajarannya dibagi dalam 3 aspek yaitu : 1.

Aspek Psikomotor “ Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* (dada, pantul dan dari atas kepala, menggiring, *shooting*, dan *lay-up shoot*) dengan koordinasi yang baik dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.” 2. Aspek Kognitif “ Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* (dada, pantul dan dari atas kepala, menggiring, *shooting*, dan *lay-up shoot*) dengan koordinasi yang baik. 3. Aspek Afektif “ Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Dalam prakteknya pembelajaran bola besar di SMP N 1 Sedayu mendapat alokasi waktu 4x40 menit dalam satu semester.

Berdasarkan analisis program pembelajaran berupa program tahunan, program semester, dan silabus yang berada di SMP N 1 Sedayu siswa diharapkan mencapai kompetensi dasar yang diajarkan di sekolahan dengan waktu tatap muka yang banyak untuk permainan bola besar.

## **8. Teknik Penilaian Penjas**

### **a. Pengertian Penilaian**

Penilaian adalah serangkaian kegiatan untuk menganalisis, memperoleh dan menafsirkan data tentang hasil belajar yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi bermakna dalam pengambilan keputusan. Menurut Djemari

Mardapi (1999:8) penilaian merupakan kegiatan menafsirkan atau mendeskripsikan hasil pengukuran.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penilaian adalah suatu proses pengambilan keputusan yang berkesinambungan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar baik yang menggunakan tes maupun non tes.

b. Macam-macam penilaian

Macam-macam penilaian menurut Permendiknas No. 20 tahun 2007 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Di dalam Permendiknas tersebut dijelaskan mengenai teknik penilaian hasil belajar yaitu : teknik penilaian ketrampilan, teknik penilaian tes, observasi, penugasan, perseorangan, atau kelompok dan bentuk lain yang sesuai dengan karakteristik dan kompetensi.

- 1) Teknik penilaian ketrampilan meliputi gerak (sikap tubuh saat melakukan sikap awal)
- 2) Teknik tes berupa tes tertulis, tes lisan dan tes praktik atau tes kinerja.
- 3) Teknik observasi atau penugasan dilakukan selama pembelajaran berlangsung atau di luar kegiatan pembelajaran.
- 4) Tes penugasan baik perorangan maupun kelompok dapat berbentuk tugas rumah dan proyek.

## **9. Permainan Target**

### **a. Pengertian Permainan target**

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU (pembelajaran pendekatan taktik) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchelll, Oslin, dan Griffin (2003:7-8) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik.

Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bolabasket, sepakbola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

### **a. Bentuk-bentuk Permainan Target**

Bentuk-bentuk permainan target yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf*, *bowling*, *billiards*, *snooker* dengan berbagai modifikasinya. Dalam permainan *golf*, *golf* adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin.

Dalam permainan target para siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya.

Dalam beberapa jenis permainan (termasuk di dalamnya permainan invasi) ada beberapa jenis aktivitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target, misalnya dalam tes bola voli ada sasaran yang dinilai. Pada saat bermain bolavoli pemain yang akan melakukan *service* akan menarahkan bola ke pemain yang dinilai mempunyai kemampuan *passing* yang buruk. Sedangkan pada permainan bolabasket pemain melakukan *shooting* ataupun melakukan

*free throw* untuk memasukan bola ke dalam ring, sehingga dapat dikatakan bahwa dalam permainan invasi terdapat aktivitas bermain target.

Dalam permainan bolabasket terdapat unsur bermain target yaitu harus memasukan bola ke dalam target yaitu ring basket. Dengan adanya unsur permainan target, permainan bolabasket akan sangat baik diajarkan saat pembelajaran di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi terget yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam menunggu untuk melakukan kesempatan. Tetapi dalam melakukan bermain modifikasi permainan terget ini siswa tetap menggunakan teknik *shooting* yang benar saat membak ke sasaran yang telak ditentukan.

#### **10. Teori Belajar Konstruktivistik**

Dalam TGFU aktivitas simulasi (atau bentuk-bentuk permainan) perlu mencerminkan keutuhan permainan dan menggugah situasi untuk terfokus pada pengembangan keterampilan taktikal (Metzler, 2000). Makna mencerminkan yang dimaksud adalah bentuk-bentuk permainan dalam simulasi adalah suatu yang realistik yang dihadapi siswa dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Siswa juga perlu senantiasa

tergugah dan termotivasi untuk terfokus pada masalah-masalah taktikal yang dihadapi. Pembelajaran permainan untuk pemahaman (TGfU) dilakukan untuk mengembangkan minat dan belajar siswa. Teori dasar yang melandasinya adalah teori belajar konstruktivistik. Menurut Eveline Siregar dan Hartini Nara (2010: 39-41) Teori konstruktivistik memahami belajar sebagai proses pembentukan (konstruksi) pengetahuan oleh si belajar itu sendiri. Pengetahuan ada di dalam diri seseorang yang sedang mengetahui. Pengetahuan tidak dapat dipindahkan begitu saja dari otak seseorang guru kepada orang lain (siswa). Pembelajaran konstruktivistik pengetahuan dipahami sebagai suatu pembentukan yang terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru. Kemudian dalam hal sarana belajar, pendekatan ini menekankan bahwa peranan utama dalam kegiatan belajar adalah aktivitas siswa dalam mengkonstruksi pengetahuannya sendiri, melalui bahan, media, peralatan, lingkungan, dan fasilitas lainnya yang disediakan untuk membantu pembentukan tersebut.

Tujuan utamanya adalah membentuk adanya pengetahuan baru dan memanfaatkan pengetahuan-pengetahuan yang terbentuk sebelumnya kedalam situasi-situasi taktis bermain. Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997) menyebutkan ada tiga kondisi utama yang terjadi dalam penerapan pembelajaran permainan untuk pemahaman, yaitu: 1. Minat



dan kepuasan dalam permainan, 2. Pengetahuan, dan 3. Siswa dapat mentransfer pemahaman dan penampilannya sepanjang memungkinkan.

Kebanyakan siswa akan lebih berpartisipasi dan termotivasi dan terlibat dalam permainan daripada mengembangkan keterampilan secara “drill”, yang cenderung menghambat penerapan keterampilan dalam permainan. Para siswa dapat mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Jadi dalam teori konstruktivistik kesadaran taktikal pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya perlu dikembangkan. Hubungannya dengan bermain target adalah siswa mendapat pengetahuan baru, memanfaatkan pendekatan bermain target tersebut agar siswa termotivasi dan dapat mentransfer ilmu dengan bermain target.

## **11. Tahap-tahap Belajar Gerak**

Seseorang yang baru mempelajari suatu bentuk permainan baru, katakanlah keterampilan gerak motorik, maka yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana cara melakukan tugas itu. (Rusli lutan, 1988: 305-308) Seseorang membutuhkan informasi mengenai cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian. Tahap-tahap belajar gerak yakni: **(1) Tahap Kongnitif, (2) Tahap Asosiatif, dan (3) Tahap Otomatis.**

### **1. Tahap Kongnitif**

Pada tahap ini, sering terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini bukan mustahil siswa yang bersangkutan mencoba dan kemudian sering juga salah dalam melaksanakan tugas gerak. Gerakannya masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

### **2. Tahap Asosiatif**

Setelah tahap pertama, secara deskriptif dapat dijelaskan, berlangsung tahap kedua yang disebut tahap asosiatif. Permulaan tahap ini ditandai semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan siswa mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap dan lambat laun gerakan tersebut akan semakin konsisten.

Artinya gerakannya makin terpolat, dan siswa semakin menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang dicapai. Pada tahap ini, seperti dikemukakan penulis (Adams, 1971: Fitts, 1964) tahap verbal semakin ditinggalkan dan siswa memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik, ketimbang mencari pola mana yang akan dihasilkan.

### **3. Tahap Otomatis**

Setelah siswa berlatih selama beberapa hari, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun, siswa memasuki tahap otomatis. Dikatakan demikian karena keterampilan motorik yang dilakukannya, dikerjakannya secara otomatis dan pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya secara stimultan.

Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa suatu keterampilan yang dianggap baru bagi orang dewasa, sesungguhnya bukan benar-benar baru, tapi merupakan kombinasi dari keterampilan yang telah dipelajari pada waktu sebelumnya. Dengan kata lain, meskipun keterampilan yang telah dipelajari itu baru tapi keterampilan tersebut pada dasarnya hanya dapat

dikerjakan karena seseorang telah menguasai suatu keterampilan pada waktu sebelumnya.

## **12. Prespektif *Transfer Of Skill* dalam Tgfu**

*Transfer of skill* atau transfer keterampilan merupakan salah satu topik penting dalam proses belajar dan berlatih keterampilan olahraga. Hal itu berdasarkan asumsi bahwa hasil belajar dalam suatu keterampilan dapat memberikan pengaruh positif atau negatif terhadap keterampilan lain. Transfer dalam pembelajaran permainan dapat terjadi apabila permainan yang baru mirip dengan permainan yang telah dimilikinya. Transfer yang dimaksud ini, merupakan kesanggupan seseorang untuk menggunakan kecakapan, keterampilan, pengetahuan dan lainnya yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan ke dalam situasi yang baru.

Sedangkan TGfU dipahami sebagai pendekatan berbasis permasalahan dalam pembelajaran permainan dan olahraga yang dibawa pada keterampilan bermain. Pendekatan TGfU fokus untuk mengajarkan siswa memahami taktik sebelum menguasai keterampilan bermain. Pembelajaran permainan yang efektif dalam TGfU merupakan kombinasi antara belajar memahami taktik dan pengembangan keterampilan.

Transfer keterampilan bisa terjadi apabila kebiasaan yang telah terbentuk sebelumnya memberikan pengaruh terhadap penguasaan, penampilan atau *relearning* dari kebiasaan berikutnya (McGeoh & Iron, 1952). Karena permainan target merupakan bagian dari TGfU maka dapat

disimpulkan bahwa *transfer of skill* atau transfer keterampilan dalam pembelajaran, diharapkan dapat menjadikan siswa memahami permainan sesungguhnya melalui bermain.

### **13. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama**

Anak SMP rata-rata berusia diantara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Menurut Sri Rumini (1995:37), karakteristik siswa SMP tercermin dalam tingkah lakunya diantaranya: tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi, keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil, kemampuan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi, kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa, dan dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian.

Sementara Hurlock dalam Depdiknas (2003:6) menyatakan bahwa ada perubahan-perubahan yang hampir bersifat universal pada masa remaja, yaitu: (1) meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan psikis dan psikologis, (2) perubahan tubuh, minat dan peran diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan, menimbulkan masalah baru, (3) dengan berubahnya minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah, (4) sebagian remaja bersikap mendua (*ambivalen*) terhadap setiap perubahan. Semuanya ini, pada akhirnya berdampak pada

perkembangan aspek kognitif (kecerdasan), afektif (perasaan), maupun psikomotor (gerak).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas bisa diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol padadiri anak dari segi fisik maupun pola berpikir.

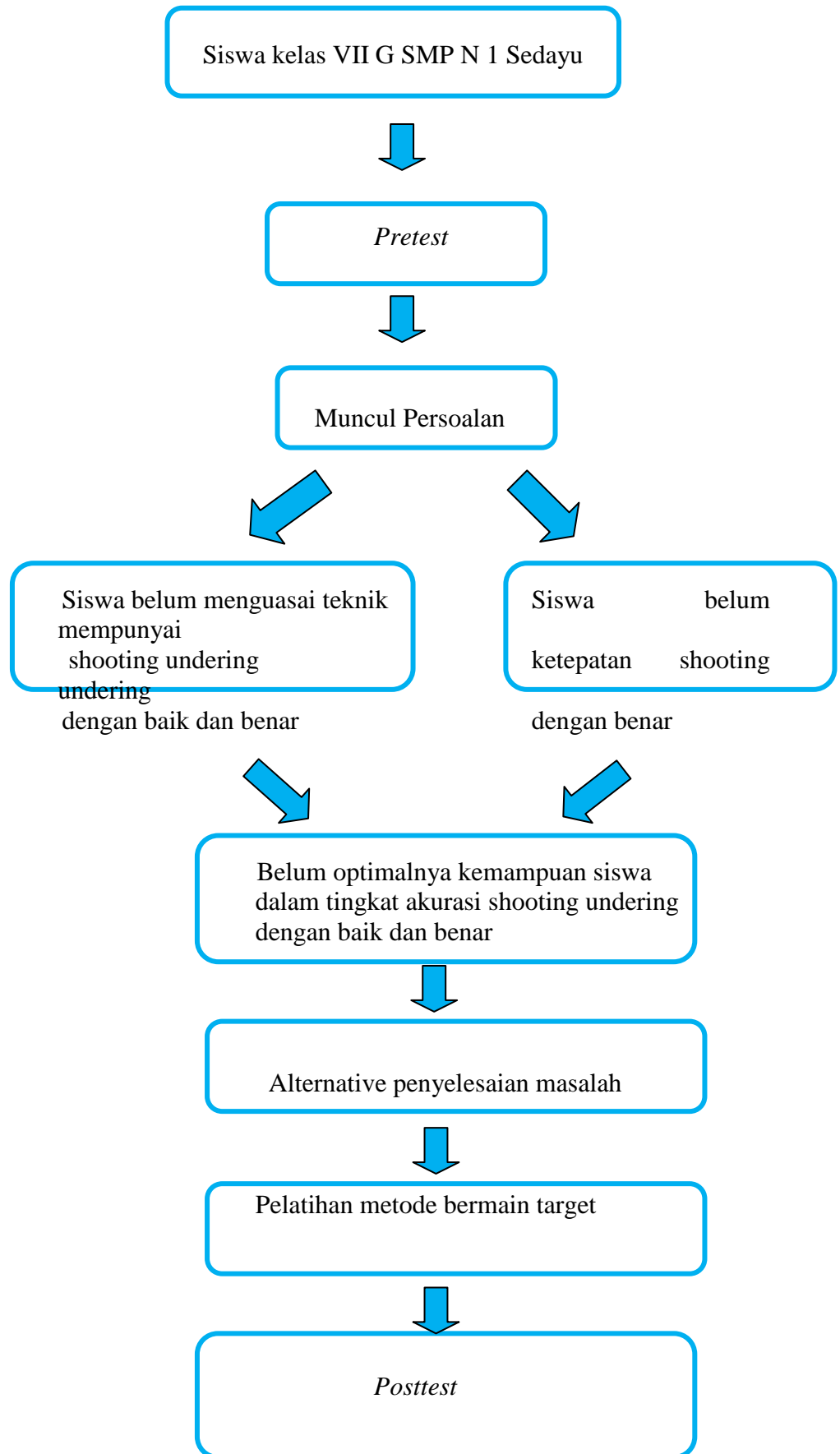
## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Hericus Tri Haryanto (2011) “Pengaruh Latihan Menembak dengan Bola Basket Ukuran 7 terhadap Kemampuan menembak *Medium Shoot* pada Atlet Bolabasket Putri SMA N 1 Wonosari”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir kemampuan menembak nilai  $t_{tabel}$ : 10,282 dengan  $df = N - 1 = 19$  sehingga nilai  $t_{tabel}$ : 2,093 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $10,282 > 2,093$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Dengan adanya latihan menembak dengan bola basket ukuran 7 pada bolabasket putri di SMA N 1 Wonosari terjadi kenaikan yang signifikan pada kemampuan menembak *medium shoot*.
2. Penelitian Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (*Target Games*) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target

terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest-posttest desing*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta sebanyak 20 siswa. Tes ketepatan pukulan *smash* diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 26-28) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan *realibilitas* 0,90 dari *test-retest*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung 13,534 dengan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau *pretest* sebesar 29,35 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 33,90.

### **C. Kerangka Berpikir**

Secara sederhana kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :



Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper atau dilempar, dipantulkan ke lantai (di tempat, sambil berjalan atau berlari) dan tujuannya adalah memasukkan bola basket ke keranjang lawan. Teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari *shooting*, *passing*, dan *dribbling*. Adapun teknik *shooting* adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai dengan baik, karena tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan angka sebanyak mungkin tentunya melalui *shooting* supaya suatu regu bisa memenangkan suatu pertandingan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani bolabasket adalah salah satu materi pembelajaran permainan bola besar yang diajarkan di SMP N 1 Sedayu. Namun metode mengajar yang masih bersifat latihan yang sering membuat siswa menjadi bosan dan alokasi waktu yang masih kurang dalam pembelajaran, membuat siswa tidak bisa belajar teknik bermain bolabasket dengan baik. Kurangnya variasi metode mengajar dalam kegiatan pembelajaran bolabasket di SMP N 1 Sedayu ini terutama dalam teknik *shooting undering* , dengan latihan yang monoton siswa menjadi tidak serius dan merasa bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan siswa dalam memasukkan bola ke ring basket perlu adanya upaya peningkatan keseriusan dan motivasi dari para siswa itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Metode pembelajaran



yang dimaksud disini adalah metode pembelajaran yang mengarah bagaimana siswa terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa pendekatan pembelajaran ini harus tetap memberikan unsur kesenangan.

Peneliti menggunakan Pendekatan bermain target diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya). Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti pembelajaran. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan paparan teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho : tidak ada pengaruh yang signifikan metode permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting under ring* pada pembelajaran bolabasket siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu.

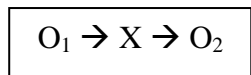
Ha : ada pengaruh yang signifikan metode permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting under ring* pada pembelajaran bolabasket siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest design* yang digambarkan sebagai berikut. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group* (Suharsimi Arikunto, 2010: 124). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 124)

Keterangan:

- $O_1$  : tes awal yang dilakukan sebelum Subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).  
 $X$  : perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan permainan target  
 $O_2$  : tes terakhir yang dilakukan setelah Subyek mendapat perlakuan eksperimen.

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan

bermain target terhadap kemampuan *shooting* peserta siswa kelas VIII pada pembelajaran permainan bolabasket di SMP N 1 Sedayu.

*Treatment* dilaksanakan 4 kali selama satu bulan dengan waktu tatap muka 80 menit selama 1 kali *treatment* ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *preetest* dan *posttest*. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan, kemudian melakukan latihan inti yaitu permainan target. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dan evaluasi. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan waktu 6 kali pertemuan dalam satu bulan termasuk *preetest* dan *posttest*.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi menurut Sugiyono (2006:72) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Sedayu

### **2. Sampel**

Arikunto (1998: 117) mengatakan “sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi”. Sugiyono (2014: 57) memberikan pengertian “sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan

teknik *purposive sampling* atau yang dikenal dengan sampling cara pengumpulan sampel dengan berdasarkan kriteria tertentu. Syarat dan criteria pengambilan sampel sebagai berikut :

- a. Jumlah siswa 32 anak
- b. Olahraga dilakukan pada hari Sabtu
- c. Siswa-siswi berumur 13-14 tahun
- d. Jumlah siswa putrid lebih dai 10 anak

Berdasarkan syarat tersebut maka sampel pada penelitian ini adalah kelas VIII G yang mengikuti pembelajaran bolabasket di SMP N 1 Sedayu yang berjumlah 32 siswa dengan jumlah peserta putra sebanyak 12 orang dan peserta putri sebanyak 20 orang.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ada dua macam variabel dalam penelitian yaitu variabel yang diujicobakan terdiri dari variabel bebas dan terikat. Untuk menghindari salah pemahaman dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian yaitu:

#### **1. Variabel Bebas**

Dalam penelitian ini variable bebasnya adalah permainan target, dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola/proyektil baik

dilempar maupun dipukul akan mengenai sasaran yang sudah ditentukan. Konsep dasar permainan target pada umumnya adalah mengirimkan objek/proyektil pada sasaran yang ditentukan, sebelumnya tes ini telah diuji cobakan oleh Agus Amin dalam skripsinya (2010: 31) pada siswa putra putrid dengan nilai validitas sebesar 0,718 dan reliabilitas sebesar 0,702.

## **2. Variabel Terikat**

*Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* basket. *Shooting* diukur dengan menembakkan bola ke dalam *ring* basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit. Skor yang dihitung adalah bola yang dinyatakan syah masuknya, semakin banyak skor tes yang diperoleh semakin baik lagi nilainya. Teknik menembak dalam tes ini menggunakan teknik *under basket shoot*, baik dengan *set shoot* ataupun *jump shoot*.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Sedangkan menurut Sugiyono (2010:348) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Baik *pretest* maupun *posttest* menggunakan suatu Instrumen yaitu tes kecakapan *shooting*. tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery*. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak atau memasukkan bola dari bawah ring. Prosedur pelaksanaan tes *under ring*, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi dibawah keranjang. Saat ada aba-aba “Ya” maka peserta segera menembakan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit. Apa bila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam keranjang.

Sebelumnya tes ini telah diuji cobakan oleh Agus Amin dalam skripsinya (2010: 31) pada siswa putra dengan nilai validitas sebesar 0,718 dan reliabilitas sebesar 0,702.

## **E. Uji Analisis Data**

### **1. Pengujian Hipotesis (Uji T)**

$H_0$ : tidak ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu.

$H_a$  : ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu.

Kaidah Uji – t :

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, dengan bantuan SPSS 16.

Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05, maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berarti ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan permainan target terhadap kemampuan *shooting* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu.

## 2. Perhitungan Persentase Peningkatan

Pengelompokan kelas interval menggunakan distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1+3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai *maksimum*-nilai *minimum*; dan panjang kelas dengan rumus= rentang/banyak kelas (Sugiyono, 2007: 35).

Sedangkan untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :  $Mean \text{ Different} = mean \text{ posttest} - mean \text{ pretest}$

$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$
--



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data dan Analisis Data

##### a. Pengaruh Permainan Target Terhadap *Shooting Pre test* dan *Post test*

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen yaitu pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan *shooting undering* bolabasket.

Dari data hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 0.00, nilai maksimum 10.00, rerata 2.81, median 2.500, dan standar deviasi 1.88.

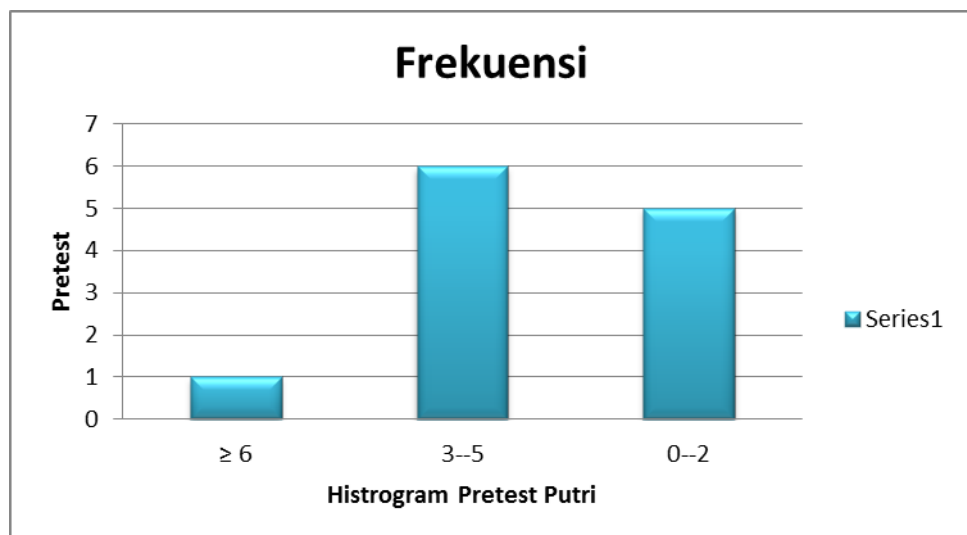
Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka deskripsi hasil penelitian *pretest shooting under ring* bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel.1 Tabel Frekuensi *Pretest* siswa putri**

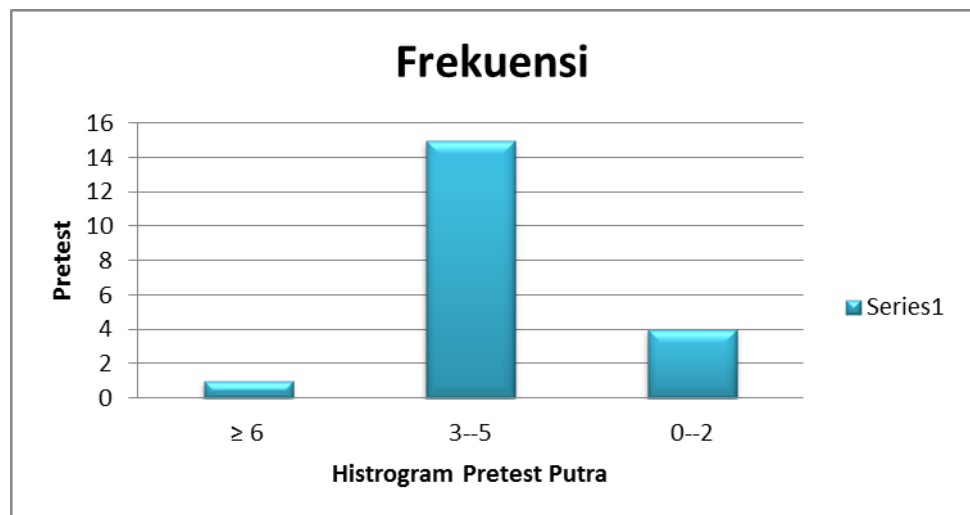
Interval	Frekuensi	Presentase
$\geq 6$	1	8,33%
3-5	6	50%
0-2	5	41,67%
Jumlah	12	100%

**Tabel.2 Tabel Frekuensi *Pretest* siswa putra**

Interval	Frekuensi	Presentase
$\geq 6$	1	5%
3-5	15	75%
0-2	4	20%
Jumlah	20	100%



Gambar.4 Histogram *Pretest* Siswa Putri



Gambar. 5 Histogram *Pretest* Siwa Putra

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 0.00, nilai maksimum 10.00, rerata 4.34, median 4.00, dan standar deviasi 1,57.

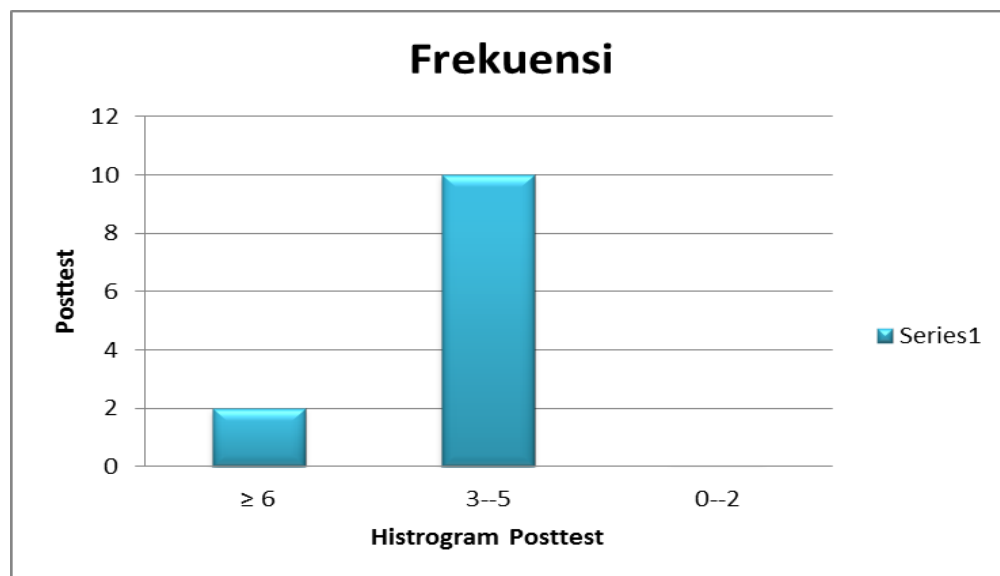
Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka deskripsi hasil penelitian *post test shooting* bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Tabel Frekuensi *Post test* Putri**

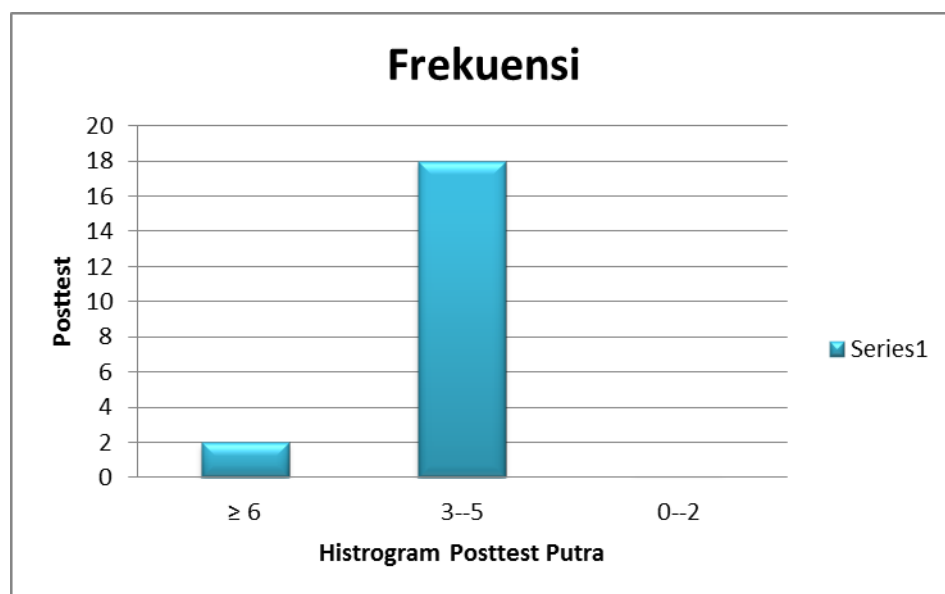
Interval	Frekuensi	Presentase
$\geq 6$	2	16,67%
3-5	10	83,33%
0-2	0	0%
Jumlah	12	100%

**Table 4. Tabel Frekuensi *Post test* Putra**

Interval	Frekuensi	Presentase
$\geq 6$	2	16,67%
3-5	18	83,33%
0-2	0	0%
Jumlah	12	100%



Gambar.6 Histogram *Posttest* Siswa Putri



Gambar.6 Histogram *Posttest* Siswa Putra

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan bermain target terhadap ketrampilan *shooting* bolabasket pada siswa di SMP Negeri 1 Sedayu.

Di uji dengan mencari perbedaan kemampuan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode latihan bermain target. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji  $-t$**

variabel	Rata-rata	T hitung	T table	Keterangan
Pre test	4.65000	6.722	2.039513	Signifikan
Post test				

Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai  $t_{\text{tabel}}$ : 2,039 dengan  $df = N - 1 = 31$  sehingga nilai  $t_{\text{tabel}}$ : 2,039 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Ternyata  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $6,722 > 2,039$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima, maka ada perbedaan yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan *shooting* atas melalui metode latihan bermain target adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Perbedaan *Post test* dan *Pre test***

Kelompok	Rerata	Kenaikan persentase
Pre test	2.8125	54.44%
Post test	4.3438	

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 2.81 dan nilai rata-rata *post test* 4.34 dengan selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 1.53. Dari selisih rerata tersebut

dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%, sebesar 54,44%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan permainan target terhadap *shooting* bolabasket yaitu sebesar 54,44%.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Undering* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu Kabupaten Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada teknik dasar *shooting* bolabasket dengan pendekatan permainan target pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu.

Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan, yaitu apabila nilai Ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima dan jika nilai signifikan Ternyata  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak. Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka  $H_a$  diterima. karena nilai Ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $(6.722) > (2.039)$  maka ada perbedaan yang signifikan.

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 2.81 dan nilai rata-rata *post test* 4.34, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan permainan target terhadap *shooting* sebesar 1.53 atau 54.44%. sehingga keputusan yang dapat diambil adalah “Ada Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap

Kemampuan *Shooting* Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu Kabupaten Bantul.

Penggunaan metode bermain diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor. Dengan adanya unsur permainan target, permainan bolabasket akan sangat baik diajarkan saat latihan maupun saat ekstrakurikuler di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi permainan target yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam menunggu untuk mendapatkan kesempatan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan menunjukkan bahwa nilai uji t hitung 6.722,  $df = N-1 = 31$ , dan t tabel pada taraf signifikansi sebesar 0,05 sebesar 2.039. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa  $t_{hitung} = 6.722 > t_{(0,05)(31)} = 2,039$  maka hipotesis di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi treatment permainan target terhadap kemampuan *shooting under ring* pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu. Adanya pengaruh juga ditunjukkan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 4,341 > 2,81 nilai rata-rata *pretest*.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari guru untuk menerapkan metode pendekatan permainan target dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting under ring*.
2. Timbulnya semangat dari siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:



1. Pada saat penelitian pada siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Sedayu yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 1 Sedayu sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.
3. Tidak ada nya pembagian antara kelompok putri dan putra pada saat tes dilakukan, tetapi pada saat pengelolaan atau analisis data sudah dikelompokkan masing-masing berdasarkan jenis kelamin.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran bolabasket di SMP Negeri 1 Sedayu dapat dijadikan pegangan untuk melatih dengan menggunakan metode bermain target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket.
2. Bagi guru agar meningkatkan kreativitas dalam melakukan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan metode bermain target.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdin, Akros. (1999). *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ali Maksum. (2012). *METODE PENELITIAN dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Ambler, Vic. (1990). *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarso. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Depdikbud, (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa
- Depdiknas, (2005) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa
- Eveline Siregar (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: KarangTuri Media
- Lieberman, Nancy. (1997). *Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mitchell, S.A., Oslin, J., dan Griffin, L. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education : A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Moh. Uzer U., & Lilis Setiawati. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Nurgiyantoro, Burhan dkk. (2009). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Oliver, Jon . (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- kemendikbud no. 81A th. 2013 lampiran III Tentang Implementasi Kurikulum. Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler
- Stocker, Gerhard dkk. 1982. *Bola Basket : Dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Wiessel, Hal.(2000). *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian FIK UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 180/UN.34.16/PP/2016. 30 Maret 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**  
**cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan**  
**Setda. Provinsi DIY**  
**Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Damar Budi M.  
NIM : 12601244094.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Sedayu.  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Bolabasket pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sedayu.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Pemerintah DIY

	<b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>SEKRETARIAT DAERAH</b> Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting) YOGYAKARTA 55213
<b>SURAT KETERANGAN / IJIN</b> 070/REG/VI/785/3/2016	
Membaca Surat : <b>DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>	Nomor : <b>180/UN.34.16/PP/2016</b>
Tanggal : <b>30 MARET 2016</b>	Perihal : <b>IJIN PENELITIAN/RISET</b>
Mengingat :	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Penzinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;</li><li>2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;</li><li>3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.</li><li>4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Penzinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.</li></ol>
<b>DIIJINKAN</b> untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:	
Nama : <b>DAMAR BUDI M.</b>	NIP/NIM : <b>12601244094</b>
Alamat : <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>	
Judul : <b>PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP N 1 SEDAYU KABUPATEN BANTUL</b>	
Lokasi : <b>DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLARHAGA DIY</b>	
Waktu : <b>31 MARET 2016 s/d 30 JUNI 2016</b>	
<b>Dengan Ketentuan</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;</li><li>2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;</li><li>3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;</li><li>4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;</li><li>5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.</li></ol>	
<p>Dikeluarkan di Yogyakarta Pada tanggal <b>31 MARET 2016</b> A.n Sekretaris Daerah Asisten Perekonomian dan Pembangunan Ub. Biro Administrasi Pembangunan</p> <p></p> <p><b>Yusuf Muljono, MM</b> NIP. 19620830 198903 1 006</p>	
<b>Tembusan :</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)</li><li>2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL</li><li>3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLARHAGA DIY</li><li>4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</li><li>5. YANG BERSANGKUTAN</li></ol>	

### Lampiran 3. Surat Permohonan Izin BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
( B A P P E D A )  
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

#### SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1527 / S1 / 2016

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/1527/2016  
Tanggal : 04 April 2016 Perihal : IJIN PENELITIAN

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi  
Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul  
sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul  
Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17  
Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di  
Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;  
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009  
tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei,  
Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah  
Istimewa Yogyakarta;  
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja  
Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten  
Bantul.

Diizinkan kepada  
Nama : DAMAR BUDI M  
P. T / Alamat : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Karangmalang, Sleman, DIY  
NIP/NIM/No. KTP : 3402170612930001  
Nomor Telp./HP : 082220652003  
Tema/Judul : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN  
Kegiatan : SHOOTING BOLABASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP N 1  
SEDAYU KABUPATEN BANTUL  
Lokasi : SMP N 1 SEDAYU  
Waktu : 04 April 2016 s/d 30 Juni 2016

#### Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l  
Pada tanggal : 04 April 2016

A.n. Kepala,  
Kebudayaan, Data, Penelitian dan  
Pengembangan, u.b. Kasubbid. DSP  
**Ir. Edi Purwanto, M.Eng**  
NIP. 196407101997031004

#### Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pengelola Pendidikan Dasar Kecamatan Sedayu
5. Ka. SMP Negeri 1 Sedayu
6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
7. Yang Bersangkutan (Pemohon)

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN DASAR  
SMP NEGERI 1 SEDAYU**

Alamat: Panggang, Argomulyo, Sedayu, Bantul Pos Kemusuk Telp. 0274 798256 Yogyakarta 55753

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 800/16/V/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanta, M.Pd.  
NIP : 19621128 198412 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Pangkat/ golongan : Pembina/ IV A

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Damar Budi Ma'ruf  
NIM : 12601244094  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Sedayu terhitung mulai tanggal 16 April 2016 sampai dengan 21 Mei 2016 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul ***"PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP N 1 SEDAYU"*** dengan guru pembimbing Suwardi, S.Pd.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sedayu, 21 Mei 2016

Kepala Sekolah



Agus Supriyanta, M.Pd.  
NIP. 19621128 198412 1 001



## Lampiran 5. RPP *Pretest*

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 1 Sedayu  
Kelas/Semester : VIII/2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan ke : 1(*pre test*)  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

#### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

#### Indikator

##### 1. Aspek Afektif

a. Kerjasama, toleransi, keberanian dan menghargai lawan.

##### 2. Aspek Kognitif

a. Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* dan *shooting*

##### 3. Aspek Psikomotorik

a. Melakukan *pretest johnson basketball batery*.

#### A. Tujuan Pembelajaran

a. Peserta didik dapat melakukan *pre test (johnson basketball batery)* dengan benar.

#### B. Karakter siswa yang diharapkan

1. Disiplin
2. Toleransi
3. Bekerja sama
4. Menghargai lawan

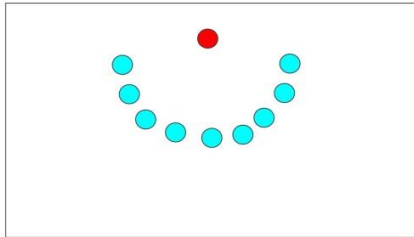
#### C. Materi Pelajaran Bolabasket

1. Teknik dasar *pre test shooting (johnson basketball batery)*.

#### D. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain Target
4. Tanya jawab

#### E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

NO	Uraian Kegiatan	Waktu
1	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan, berhitung, berdo'a, presensi.</li><li>• Apersepsi tentang <i>pre test johnson basketball batery</i>.</li><li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>• Peserta didik melakukan pemanasan sederhana statis dan dinamis.</li><li>• Gambar</li></ul> 	<b>10 menit</b>

2	<p><b>Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memegang bola dan mengambil salah satu posisi di bawah kerajang.</li> <li>• Saat aba-aba “ya” siswa menembakkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.</li> <li>• Apabila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, siswa bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan.</li> <li>• Bola yang sah adalah bola yang masuk ke keranjang.</li> </ul>	25 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan evaluasi mengenai test yang telah diberikan kepada siswa.</li> <li>• Siswa melakukan pendinginan.</li> <li>• siswa dibariskan, diberikan apresiasi, berhitung, berdo’a dan dibubarkan.</li> </ul>	10 menit

## **Lampiran 6. RPP *Treatment***

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Nama Sekolah : SMP N 1 SEDAYU  
Kelas/Semester : VIII/2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan ke : Treatment 1  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

#### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian \*\*)

#### **Indikator**

##### **1. Aspek Afektif**

a. Kerjasama, toleransi, keberanian dan menghargai lawan.

##### **3. Aspek Kognitif**

a. Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan shooting.

##### **3. Aspek Psikomotorik**

- a. Melakukan variasi teknik dasar permainan bolabasket.
- b. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

#### **B. Tujuan Pembelajaran**

- b. Peserta didik dapat melakukan teknik dasar permainan bola basket (*shooting on target*) dengan benar.
- c. Peserta didik dapat menjelaskan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.
- d. Peserta didik dapat bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang

dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, dan percaya diri.

### C. Karakter siswa yang diharapkan

1. Disiplin
2. Toleransi
3. Bekerja sama
4. Menghargai lawan

### D. Materi Pelajaran Bolabasket

1. *Shooting* dengan bermain target
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

### D. Metode Pembelajaran

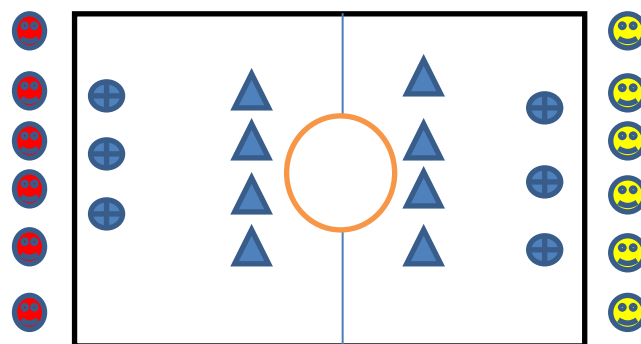
1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain Target

### E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Pendahuluan : (10 menit)

- Berdoa
- Presensi
- Melakukan Apersepsi
- Melakukan pemanasan

#### 2. Kegiatan inti: (25 menit)



Cara Bermain :

- Siswa dibagi menjadi dua tim sama banyak

- Siswa berada di luar garis lapangan bolabasket
- Siswa harus melemparkan bola dan mengenai cones yang berada di garis lawan
- Pada saat melemparkan bola siswa harus menggunakan tangan satu
- Hal ini bertujuan untuk melatih followtrugh tangan dari siswa siswi

**Kegiatan inti 2 :**

- Bermain bolabasket 5 lawan 5 setengah lapangan dengan peraturan saat bola *out* maka pemain lawan mendapatkan 1 kali tembakan *free throw*.

**3. Penutup : (10 Menit)**

- Pendinginan, berbaris, evaluasi, berdoa dan dibubarkan

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 1 SEDAYU  
Kelas/Semester : VIII/2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan ke : Treatment 2  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian \*\*)

### Indikator

#### 1. Aspek Afektif

a. Kerjasama, toleransi, keberanian dan menghargai lawan.

#### 2. Aspek Kognitif

a. Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan shooting.

#### 3. Aspek Psikomotorik

- a. Melakukan variasi teknik dasar permainan bolabasket.
- b. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

### A. Tujuan Pembelajaran

a. Peserta didik dapat melakukan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.

b. Peserta didik dapat menjelaskan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.

c. Peserta didik dapat bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, dan percaya diri.

## B. Karakter siswa yang diharapkan

1. Disiplin
2. Toleransi
3. Bekerja sama
4. Menghargai lawan

## C. Materi Pelajaran BolaBasket

1. *shooting* dengan bermain target

## D. Metode Pembelajaran

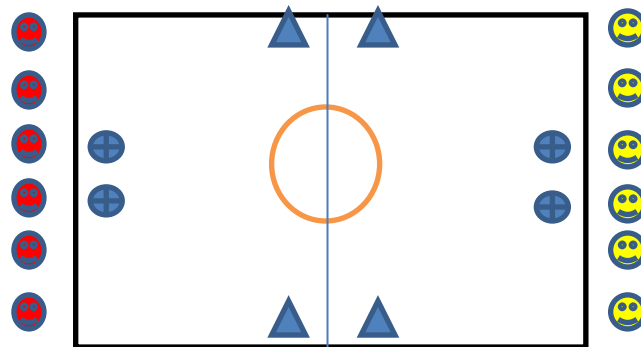
1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain target

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pendahuluan : (10 menit)

- Berdoa
- Presensi
- Melakukan apersepsi
- Melakukan pemanasan

### 2. Kegiatan inti : (25 menit)



Cara Bermain:

- Permainan dalam tretmen kedua ini hampir sama seperti treatmen kesatu
- Siswa dibagi menjadi dua tim sama banyak
- Siswa berada di luar garis lapangan bolabasket
- Siswa harus meemparkan bola dan mengenai cones sebagai target yang berada di garis lawan
- Pada saat melemparkan bola siswa harus menggunakan tangan satu



- Pada saat melepas bola siswa harus melompat
- Tim yang terdahulu menjatuhkan cones itulah tim pemenang

**Kegiatan inti 2 :**

- Bermain bolabasket 5 lawan 5 setengah lapangan dengan peraturan saat bola *out* maka pemain lawan mendapatkan 1 kali tembakan *free throw*.

**3. Penutup :**

- Pendinginan, berbaris, evaluasi, berdoa dan dibubarkan

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 1 SEDAYU  
Kelas/Semester : VIII/2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan ke : Treatment 3  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

1.3 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian \*\*)

### Indikator

#### 1. Aspek Afektif

a. Kerjasama, toleransi, keberanian dan menghargai lawan.

#### 2. Aspek Kognitif

a. Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan shooting.

#### 3. Aspek Psikomotorik

a. Melakukan variasi teknik dasar.

b. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

### A. Tujuan Pembelajaran

a. Peserta didik dapat melakukan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.

b. Peserta didik dapat menjelaskan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.

c. Peserta didik dapat bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, dan percaya diri.

## **B. Karakter siswa yang diharapkan**

1. Disiplin
2. Toleransi
3. Bekerja sama
4. Menghargai lawan

## **C. Materi Pelajaran BolaBasket**

1. *shooting* dengan bermain target

## **D. Metode Pembelajaran**

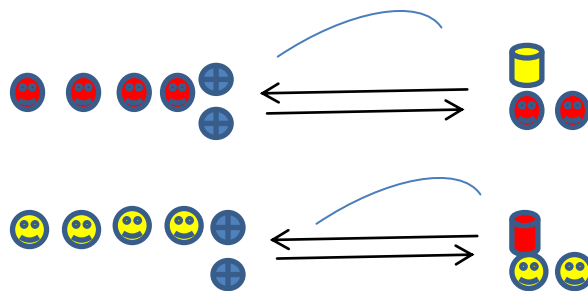
1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain target

## **E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

### **1. Pendahuluan : (10 menit)**

- Berdoa
- Presensi
- Melakukan apersepsi
- Melakukan pemanasan

### **2. Kegiatan inti : (25 menit)**



Cara permainan :

- Siswa dibagi menjadi dua tim
- Siswa harus melakukan shooting kedalam keranjang yang sudah disediakan dengan bola plastik
- Keranjang tersebut berada diatas kepala teman satu tim

- Setelah siswa melakukan *shooting*, siswa langsung berlari bergantian memegang keranjang
- Siswa yang memegang keranjang bergantian melakukan *shooting*
- Tim yang terbanyak memasukkan bola ke keranjang, maka tim tersebut dinyatakan menang

**Kegiatan Inti 2 :**

- Bermain bolabasket 5 lawan 5 memakai lapangan penuh dan pemain hanya boleh memasukan bola dari luar *key hole*.

**3. Penutup :**

- Pendinginan, berbaris, evaluasi, berdoa dan dibubarkan

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 1 SEDAYU  
Kelas/Semester : VIII/11  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan ke : Treatment 4  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian \*\*)

### Indikator

#### 1. Aspek Afektif

a. Kerjasama, toleransi, keberanian dan menghargai lawan.

#### 2. Aspek Kognitif

a. Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan shooting.

#### 3. Aspek Psikomotorik

a. Melakukan variasi teknik dasar.

b. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

### A. Tujuan Pembelajaran

a. Peserta didik dapat melakukan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.

b. Peserta didik dapat menjelaskan teknik dasar permainan bola basket dengan benar.

c. Peserta didik dapat bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, dan percaya diri.

## B. Karakter siswa yang diharapkan

1. Disiplin
2. Toleransi
3. Bekerja sama
4. Menghargai lawan

## C. Materi Pelajaran BolaBasket

1. *shooting* dengan bermain target

## D. Metode Pembelajaran

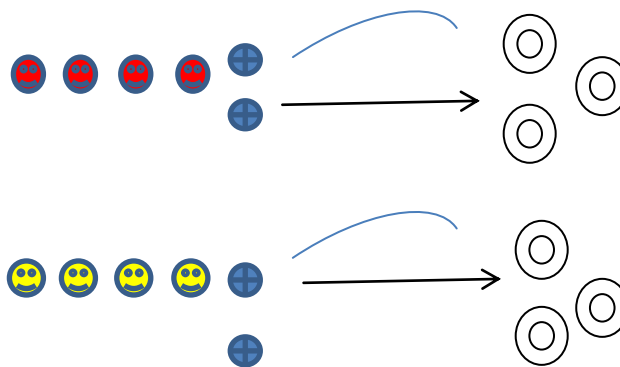
1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain target

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pendahuluan : (10 menit)

- Berdoa
- Presensi
- Melakukan apersepsi
- Melakukan pemanasan

### 2. Kegiatan Inti : (25 Menit)



Cara Bermain :

- Siswa dibagi menjadi dua tim
- Disana sudah tersedia 3 simpai dimana simpai tersebut sudah terdapat nilai
- Simpai yang terjauh nilai nya 5, simpai kedua nilai nya 3 dan simpai yang terdekat 1

- Ketika siswa pertama melakukan shooting kemudian berlari kebelakang bergantian
- Tim yang terbanyak mendapat nilai itulah tim pemenang

**Kegiatan Inti 2 :**

- Bermain bolabasket 5 lawan 5 memakai lapangan penuh dan pemain hanya boleh memasukan bola dari luar *key hole*

**3. Penutup : (10 Menit)**

- Pendinginan, berbaris, evaluasi, berdoa dan dibubarkan

## Lampiran 7. RPP *Posttest*

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 1 SEDAYU  
Kelas/Semester : VIII/2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan ke : 6(*post test*)  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

#### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

#### Indikator

##### 1. Aspek Afektif

a. Kerjasama, toleransi, keberanian dan menghargai lawan.

##### 4. Aspek Kognitif

a. Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* dan *shooting*

##### 3. Aspek Psikomotorik

a. Melakukan *pretest johnson basketball battery*.

#### A. Tujuan Pembelajaran

a. Peserta didik dapat melakukan *post test (johnson basketball battery)* dengan benar.

#### B. Karakter siswa yang diharapkan

1. Disiplin
2. Toleransi
3. Bekerja Sama
4. Menghargai Lawan

#### C. Materi Pelajaran Bolabasket



1. Teknik dasar *pre test shooting* (*johnson basketball batery*).

#### D. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain Target

#### E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

NO	Uraian Kegiatan	Waktu
1	<b>Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibariskan, berhitung, berdo'a, presensi.</li> <li>• Apersepsi tentang <i>pre test johnson basketball batery</i>.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik melakukan pemanasan sederhana statis dan dinamis.</li> </ul>	10 menit
2	<b>Inti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memegang bola dan mengambil salah satu posisi di bawah keranjang.</li> <li>• Saat aba-aba "ya" siswa menembakkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.</li> <li>• Apabila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, siswa bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan.</li> <li>• Bola yang sah adalah bola yang masuk ke keranjang.</li> </ul>	25 menit

<b>3</b>	<b>Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan evaluasi mengenai test yang telah diberikan kepada siswa.</li> <li>• Siswa melakukan pendingian.</li> <li>• siswa dibariskan, diberikan apresiasi, berhitung, berdo'a dan dibubarkan.</li> </ul>	<b>10 menit</b>

**Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII G**

<b>No. urut</b>	<b>NAMA SISWA</b>	<b>L/P</b>	<b>16/04/016</b>	<b>23/04/016</b>	<b>30/04/016</b>	<b>21/05/16</b>
1	AEC	P	I	-	-	-
2	AD	L	-	-	-	-
3	AIP	P	-	-	-	-
4	ANF	P	-	-	-	-
5	ADA	P	-	-	-	-
6	DM	P	-	-	-	-
7	FH	L	-	-	-	-
8	FAR	L	-	-	-	-
9	IR	P	-	-	-	-
10	IA	P	-	-	-	-
11	IQ	L	-	-	-	-
12	IPS	P	-	-	-	-
13	JF	L	-	-	-	-
14	MAR	P	-	-	-	-
15	MM	L	-	-	-	-
16	MAD	L	-	-	-	-
17	MNR	L	-	-	-	-
18	NAF	P	-	-	-	-
19	NOP	P	-	-	-	-
20	NS	P	-	-	-	-
21	NF	P	-	-	-	-
22	NDY	P	-	-	-	-
23	PPP	L	-	-	-	-
24	PPE	P	-	-	-	-
25	RRS	P	-	-	-	-
26	RSW	L	-	-	-	-
27	STN	P	-	-	i	-
28	TAR	P	-	-	-	-
29	WTP	L	-	-	-	-
30	YAP	P	-	-	-	-
31	ZFA	L	-	-	-	-
32	VNF	L	-	-	-	-

## Lampiran 9. Data Penelitian

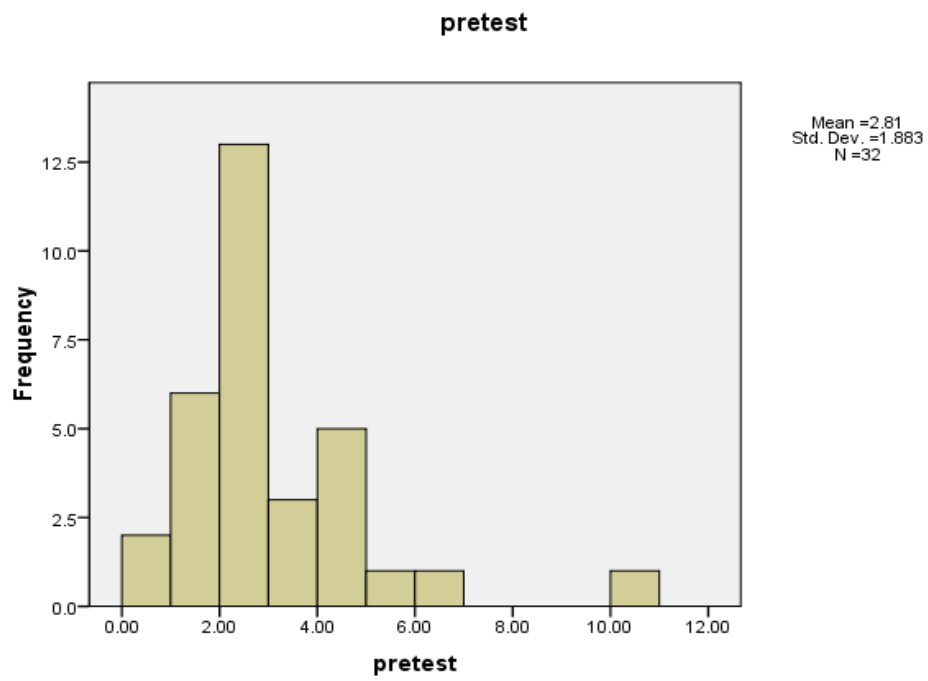
No	Pre test 16-04-2016		Post test 21-05-2016	
	I	II	I	II
1	-	-	4	5
2	3	3	3	4
3	0	0	4	3
4	3	2	2	4
5	4	4	4	3
6	2	0	2	4
7	2	0	4	5
8	1	4	4	3
9	4	2	3	3
10	2	2	4	2
11	4	4	4	7
12	3	2	3	4
13	3	1	4	7
14	3	2	5	4
15	2	3	4	3
16	6	2	4	5
17	8	12	10	11
18	3	2	4	3
19	3	3	5	3
20	1	4	3	5
21	1	2	2	4
22	2	3	2	4
23	1	1	5	5
24	0	1	5	3
25	4	4	3	4
26	1	3	2	3
27	4	5	4	3
28	4	6	4	7
29	2	1	5	6
30	2	3	5	6
31	6	7	7	9
32	1	2	3	4

**Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi *Preetest***

Statistics			
		pretest	Posttest
N	Valid	32	32
	Missing	1	1
Mean		2.8125	4.3438
Median		2.5000	4.0000
Mode		2.50	3.50
Std. Deviation		1.88265	1.57315
Minimum		.00	2.50
Maximum		10.00	10.50
Sum		90.00	139.00

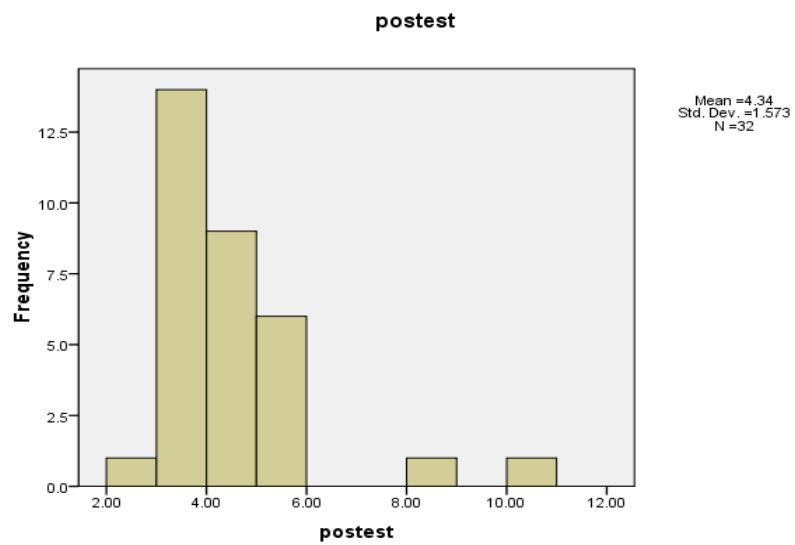
Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	3.0	3.1	3.1
	0.5	1	3.0	3.1	6.2
	1	3	9.1	9.4	15.6
	1.5	3	9.1	9.4	25.0
	2	3	9.1	9.4	34.4
	2.5	10	30.3	31.2	65.6
	3	3	9.1	9.4	75.0
	4	4	12.1	12.5	87.5
	4.5	1	3.0	3.1	90.6
	5	1	3.0	3.1	93.8
	6.5	1	3.0	3.1	96.9
	10	1	3.0	3.1	100.0
	Total	32	97.0	100.0	
Missing	System	1	3.0		
Total		33	100.0		




### Lampiran 11. Tabel Distribusi Frekuensi *Posttest*

Posttest				
		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	2.5	1	3.0	3.1
	3	4	12.1	15.6
	3.5	10	30.3	46.9
	4	4	12.1	59.4
	4.5	5	15.2	75.0
	5	1	3.0	78.1
	5.5	5	15.2	93.8
	8	1	3.0	96.9
	10.5	1	3.0	100.0
	Total	32	97.0	100.0
Missing	System	1	3.0	
Total		33	100.0	





## Lampiran 12. Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor: 151 / SW - 2 / I / 2016</p>	
<p>No. Order : 008853 Diterima tgl : 12 Januari 2016</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch</p> <p>Kapasitas : 9 jam</p> <p>Daya Baca : 0,01 detik</p>	<p>Tipe/Model : HS.47</p> <p>Nomor Seri : </p> <p>Merek/Buatan : Q &amp; Q</p>
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p> <p>Nama : Retno Budiarti</p> <p>Alamat : Kedungbule Trimurti Srandakan Bantul</p>	
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p> <p>Standar : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p> <p>LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p> <p>HASIL : Lihat sebaliknya</p>	
<p align="center">13 Januari 2016</p> <p align="center">BALAI METROLOGI DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p align="center">NIP. 195603141979031006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : Retno Budiarti
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007

### Lampiran 13. Surat *expert judgment*



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat: Jl.Colombo No. 1, Yogyakarta Telp.513092, 586168 Psw. 282

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.  
NIP : 19720904 200112 2 001  
Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (*treatment*) Tugas Akhir Semester (TAS) dari :

Nama : Damar Budi M  
Nim : 12601244094  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR  
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING BOLABASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP N 1  
SEDAYU KABUPATEN BANTUL TAHUN 2015/2016

Telah di *Expert Judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Maret 2016

Yang menerangkan

Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.  
NIP: 197209042 200112 2 001



## Lampiran 14. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Damar Budi M.  
 NIM : 12601244094  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing :

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	18/12/2015	Proses - Revisi perspsi - awal	2.
2.	29/12/2015	Survei BDI - Rucht	2.
3.	26/1/2016	Bab I revisi sedikit layout bab II	2.
4.	5/2/2016	Bab I revisi layout bab II	2.
5.	30/2/2016	Bab II foto foto tabel ke- giz teor / referensi	2.
6.	23/2/2016	Bab II - foto konstruksi 2 foto referensi	2.
7.	05/03/2016	Maret Instrumen penelitian diselesaikan	2.
8.	29/03/2016	Perbaiki treatment + gambar di foto anugrah.	2.
9.	27/5/2016	Perbaiki bab II - tabel	2.
10.	30/06/2016	Revisi - a-lis 2d. Perbaiki Abstrak dan tata tulis	2.
11.	6/06/2016	Revisi Abstrak + Draft pengantar.	2.
12.	07/06/2016	Ace Ujia.	2.

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002 .



## Lampiran 15. Uji Homogenitas

### UJI HOMOGENITAS

[DataSet1]

#### Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.469	4	23	.758

#### ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	76.788	8	9.598	6.672	.000
Within Groups	33.088	23	1.439		
Total	109.875	31			

## Lampiran 16. Uji Normalitas

### UJI NORMALITAS

[DataSet1]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					pretest	posttest
N					32	32
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean				2.8125	4.3438
	Std. Deviation				1.88265	1.57315
Most Extreme Differences	Absolute				.222	.210
	Positive				.222	.210
	Negative				-.105	-.165
Kolmogorov-Smirnov Z					1.257	1.190
Asymp. Sig. (2-tailed)					.085	.117
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.				.072 <sup>c</sup>	.101 <sup>c</sup>
99% Confidence Interval			Lower Bound		.066	.093
			Upper Bound		.079	.109
a. Test distribution is Normal.						

c. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1502173562.

## Lampiran 17. Uji T

### T-Test

[DataSet1]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	2.8125	32	1.88265	.33281
	posttest	4.3438	32	1.57315	.27810

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	32	.736	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-1.53125	1.28852	.22778	-1.99581	-1.06669	-6.722	31	.000

## Lampiran 18. Dokumentasi Hasil Penelitian



**Siswa Melakukan Pemanasan**



***Treatment 1* Berlomba Menjatuhkan Sasaran Kunes.**



***Treatment 2* Menjatuhkan Kunes Dengan Sasaran Dipersempit.**

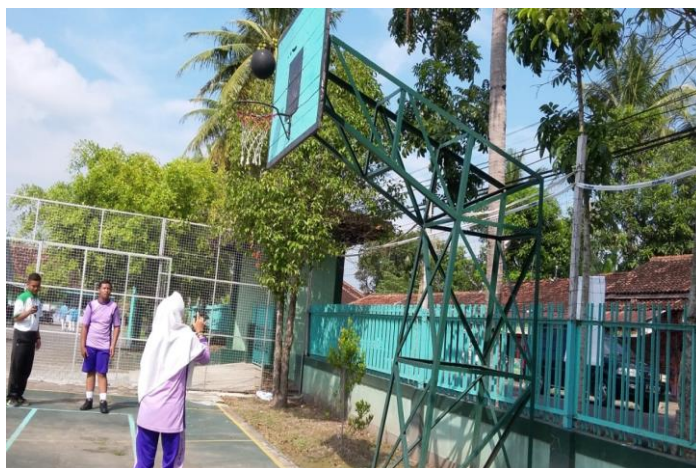




***Treatment 3 Shooting Keranjang di Atas Kepala.***



***Treatment 4 Shooting ke Simpai***



***Siswa Melakukan Post test***